適温調理
クッキングガイド

日立IHクッキングヒーター　HT−F20T／F10T／F9T／F8T／F8シリーズ

このクッキングガイドに記載の写真やイラストは、実際の調理を想定したイメージ写真やイメージイラストを使っています。
火力及び時間などは目安です。火力は鍋の種類・形状・材質や材料の量などで異なる場合があります。
様子をみて調整してください。

煮込みハンバーグ

60種類のおすすめレシピ掲載

もくじ

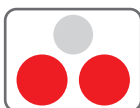
標準計量カップ・スプーンでの質量表（単位g）

食品名＼計量	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）	カップ（200mL）	食品名＼計量	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）	カップ（200mL）
水・酒・牛乳	5g	15g	200g	トマトケチャップ	5g	15g	230g
しょうゆ・みりん・みそ	6g	18g	230g	油・バター	4g	12g	180g
食塩	6g	18g	240g	片栗粉・砂糖（上白糖）	3g	9g	130g
小麦粉（薄力粉・強力粉）	3g	9g	110g	だし汁	5g	15g	200g

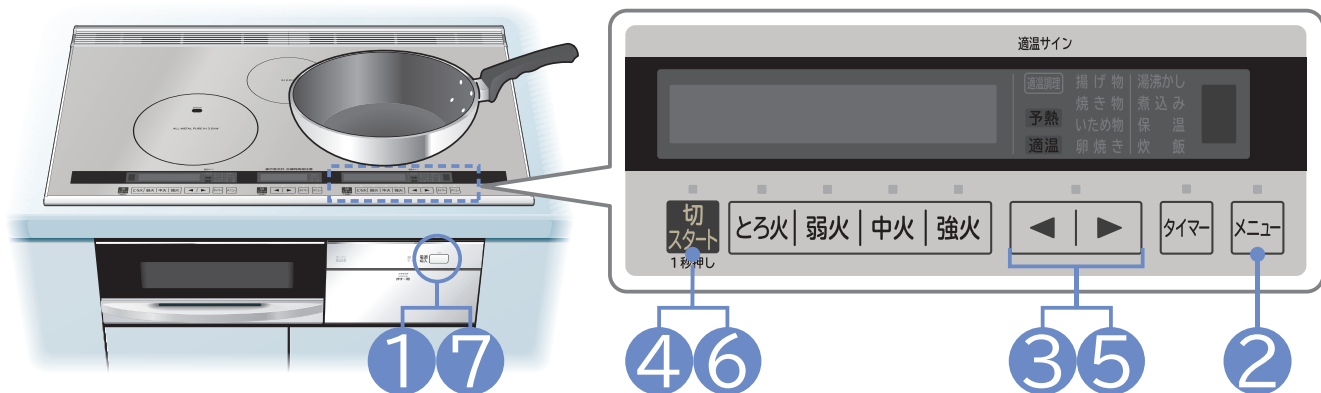
（1mL=1cc）

このクッキングガイドで使用している計量カップ・スプーンでの質量（重量）は表のとおりです。

適温調理　操作方法

左・右IHヒーターが使えます

●各部のなまえ・操作パネル・別売品 →取扱説明書P.4、5　●お困りのときは →取扱説明書P.54～61

適温調理は、予熱完了をお知らせし、設定温度（目安）をキープします。

●使用できるフライパンには制限があります。
●右IHヒーターで説明しています。

適温調理で使えるフライパンについて →取扱説明書P.10

次の推奨フライパン・鍋をご使用ください。

推奨フライパン
品名：フライパン　型式：106865

推奨フライパン
品名：フライパン（7層フッ素加工）型式：DF-24

推奨いため鍋
品名：いため鍋　型式：106834

推奨卵焼き
品名：卵焼き　型式：106872

推奨アルミフライパン
品名：フライパン　型式：FRH-26G

● IH または CH IH 付のフライパン・鍋、および調理物の重さと合わせて1kg以上のアルミ・銅フライパンで、次のものを使用してください。

	鉄・ステンレス対応	オールメタル対応
鍋底の直径	12～26cm	15～26cm
鍋底の形状	平らなもの（反り3mm未満）	平らなもの（反り1mm未満）
鍋底の厚さ	1mm以上	

●推奨卵焼きは卵焼き用のため、適温調理の設定温度150℃～190℃を目安にしてご使用ください。
●推奨アルミフライパンはオールメタル対応のみご使用できます。

警告 ●指定の鍋・フライパン以外を使わない
油が過熱され発火するおそれがあります。

ご注意

●トッププレートの光センサーが汚れていたり、水などでぬれていたり、鍋底がぬれていたりするときなど、鍋の温度が正しく検知できない場合があります。
汚れを取り除き、水などをふき取ってください。→取扱説明書P.49
●設定温度は目安です。調理物の種類や分量、鍋の種類・材質・形状などにより実際の温度と異なる場合があります。お好みの仕上がりにならない場合は ◀ ▶ により、設定温度を調節してください。
●フライパンを連続して使用する場合（高温状態から通電をはじめた場合）などは、設定温度と実際の温度の差が大きくなる場合があります。フライパンを十分冷ましてからご使用ください。
●アルミ・銅の鍋やケトルなどでお湯を沸かしたり調理した後に適温調理をすると、本体内部が高温になっているため、鍋の温度が正しく検知できない場合があり、安全のため設定温度より低めの温度で「適温」が表示されたり、音声ガイドが流れ、通電を停止する場合があります。（故障ではありません）　十分に本体の温度を下げてからご使用ください。お急ぎの場合は手動によってお好みの火力でご使用ください。→取扱説明書P.16、17
●「適温」点灯後、すみやかに調理をはじめてください。空だきの状態でフライパンを動かしたり、放置したりすると、鍋の温度が高温になることがあります。

お願い

●予熱途中でフライパンをとりかえたり、動かしたりしないでください。
●油煙が多く出たら電源を切ってください。
●フライパンはIHヒーターの中央に置き、調理中はそばを離れないでください。
●「適温」が点灯するまでフライパンに材料や水を入れないでください。
●適温調理に適したフライパンを使用しないと、適温にならず通電を停止する場合があります。その場合は、IHヒーターで使えるフライパンかどうかご確認のうえ、お好みの火力でご使用ください。→取扱説明書P.10、11、16、17

準備 ●鍋の温度を正しくはかるためフライパンをIHヒーターの中央に置き、鍋底が光センサーの上にあることを確認する
●フライパンに適量の油を入れる

●光センサーの上にフライパンがない状態を継続すると安全のため通電を停止することがあります。
→取扱説明書P.15

1 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる

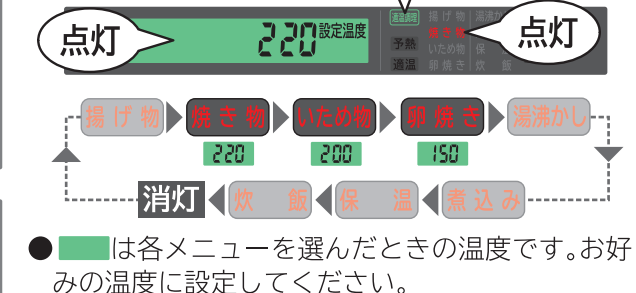
2 メニュー を押し、「焼き物」または「いため物」または「卵焼き」を選ぶ

メニュー選択

● ■ は各メニューを選んだときの温度です。お好みの温度に設定してください。

3 ◀ ▶ を押し、温度を設定する

設定温度

120 ⇔ 130 ⇔ 140 ⇔ 150 ⇔ 160 ⇔ 170 ⇔ 180 ⇔ 190 ⇔ 200 ⇔ 210 ⇔ 220 ⇔ 230 ⇔ 240 ⇔ 250

●設定温度は目安です。調理物の種類や数量、鍋の種類・材質・形状などにより実際の温度と異なる場合があります。設定温度を変えて調節してください。

4 切 スタート を約1秒押し、通電する

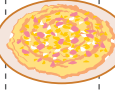
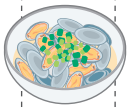
●鍋の温度を正しくはかるためフライパンを中央から動かさないでください。
●メロディーが鳴ったら適温です。

適温になったら調理する

●適温になる前に、材料を入れないでください。
●連続で調理する場合は手早く調理物を器に盛り、フライパンを戻してください。

予熱中

適温

●予熱が完了するとメロディーが鳴って、「適温」が点灯します。
●120～130℃設定時は約90秒～2分、140～250℃設定時は約50秒で「適温」が点灯します。鍋の種類・材質・形状などや、鍋底の初期温度によっては約3分かかる場合があります。
→取扱説明書P.10
●最終キー操作から約45分経過すると、通電を停止します。

5 設定温度を切り替えるときは

◀ ▶ を押し、温度を調節する

●設定温度範囲内でも不十分な場合、とろ火｜弱火｜中火｜強火 のいずれかを約1秒押し、手動によるお好みの火力で調理してください。→取扱説明書P.16、17
「適温」が点灯しないと、切り替えられません。

●手動によるお好みの火力に切り替えた後は、設定温度をキープしませんので、加熱し過ぎないよう、火力をこまめに調節してください。
●再び適温調理に切り替えたい場合は一度通電を切った後に再度設定し直してください。

6 調理が終わったら

切 スタート を押し、通電を切る

7 続けて使わないときは

電源 切/入 を押し、電源を切る

お手入れをするときは →取扱説明書P.48、49

●トッププレートの温度が約50℃になるまで「高温注意」表示をします。
●電源を切っても温度が下がるまで表示します。

適温調理　設定温度の目安

●設定温度は目安です。調理物の種類や数量、鍋の種類・材質・形状などにより実際の温度と異なる場合があります。

分類	設定温度	メニュー
焼き物	240	ガーリックトースト
焼き物	220	ビーフステーキ レシピ➔DVD しょうが焼き レシピ➔DVD 豚丼・かつおのたたき・チャーハン チヂミ・お好み焼き・焼きもち
いため物	220	野菜いため 空心菜とにんにくのいため物
いため物	200	ゴーヤチャンプル レシピ➔DVD えびチリ レシピ➔DVD 焼きそば・八宝菜・チンジャオロウスー・マーボー豆腐 白身魚のソテー・焼きビーフン・大豆のキーマカレー ピザ・彩り温野菜バーニャカウダソース
いため物	180	チキンソテー・ポークソテー
いため物	170	鶏つくね
卵焼き	180	オムレツ・フレンチトースト
卵焼き	170	クレープ・シュゼット レシピ➔DVD 卵焼き・目玉焼き
卵焼き	160	スクランブルエッグ レシピ➔DVD クリームパン レシピ➔DVD シナモンロール どら焼き・和風米粉ワッフル パンケーキ・チーズケーキ
卵焼き	140	いちごソース
卵焼き	130	スパゲティカルボナーラ レシピ➔DVD スパゲティペスカトーレ あさりの酒蒸し・蒸しパン
卵焼き	120	ホワイトソース レシピ➔DVD カスタードクリーム レシピ➔DVD バニラアイス

120℃、130℃の各設定温度は、低温メニューを調理するために専用の温度（火力）コントロールをしています。お好みの仕上がりにならない場合は、手動によるお好みの火力で調理してください。

適温調理　設定温度を切り替えるメニュー

●温度を切り替えるタイミングについては、各メニューのページをご覧ください。

分類	メニュー	開始温度	切り替え温度
焼き物	煮込みハンバーグ 120℃◀220℃	220	120
いため物	ローストビーフ ハッシュドビーフ 大豆とひじきの煮物 120℃◀200℃	200	120
いため物	ハンバーグ 140℃◀180℃	180	140
いため物	アクアパッツァ 130℃◀180℃	180	130
いため物	トッポギ・チーズリゾット・シーフードピラフ・たいごはん 120℃◀180℃	180	120
卵焼き	生ざけの野菜蒸し レシピ➔DVD ショウロンポウの野菜蒸し・シュウマイの野菜蒸し 130℃◀180℃	180	130
卵焼き	スパゲティペペロンチーノ 130℃▶180℃	130	180
卵焼き	焼きギョウザ レシピ➔DVD 160℃▶250℃	160	250

「焼き物」メニューで調理するレシピ

ビーフステーキ

材料(2枚分)

- 牛ステーキ肉(1枚約180g)…2枚
- 塩･こしょう……各適量
- サラダ油……適量
- にんにくのスライス……1片

作りかた

1. 牛ステーキ肉は筋を切り、全体を軽くたたき、塩、こしょうを両面にふっておく。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
3. 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、にんにくのスライスを入れ、色づいてきたらにんにくを取り出し、牛ステーキ肉を並べて焼き上げる。
   (ミディアムの場合、片面約30秒～1分程度)
4. 取り出しておいたにんにくをステーキの上にのせる。

●詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

調理のこつ

- ●焼き時間や設定温度は目安です。肉の種類や厚みによっても違うので、お好みに応じて焼き時間を調節してください。
- ●お好みによりブランデーやシェリー酒･赤ワインなど大さじ1をふりかけ、アルコールを飛ばしてから盛りつけると一味違ったステーキが味わえます。

煮込みハンバーグ

材料(4個分)

- バター……15g
- 玉ねぎ(みじん切り)……100g
- A
  - 合いびき肉……300g
  - パン粉……20g
  - 牛乳……大さじ3
  - 卵……1個
  - 塩……小さじ1/2弱
  - こしょう･ナツメグ…各少々
- サラダ油……大さじ1
- しめじ(小房に分ける)……200g
- B
  - 砂糖……大さじ1
  - みりん……大さじ1
  - ケチャップ･中濃ソース……各大さじ3
  - トマト(湯むきしてさいの目)……1個

作りかた

<ハンバーグのたね>

1. フライパンを火力「弱火」～「中火」に加熱しバターを溶かし玉ねぎが透き通るまでいためる。
2. 1の荒熱を取り、Aに加えてよく混ぜ、4等分する。
3. 手にサラダ油(分量外)をつけ、2を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判型にして中央をくぼませる。

<ハンバーグ>

4. フライパンをIHヒーターの中央に置き、油大さじ1を入れて、メニューの「焼き物」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
5. 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、ハンバーグの両面に焼き色をつけ取り出す。(中心は生の状態でよい)
6. 次にしめじをいため、ソースの材料Bを入れ、とろみがでるまで、かき混ぜながら煮詰める。
7. 4のハンバーグを戻し入れソースをからめ、アップダウンキーで「120」に切り替え、ふたをする。ときどきハンバーグを動かしソースをからめながら10～15分、中まで火を通す。

しょうが焼き

材料(2人分)

- 豚肉(しょうが焼き用)……200g
- サラダ油……大さじ1
- A
  - しょうが汁……大さじ1
  - しょうゆ……大さじ1 1/2
  - 酒……大さじ1

作りかた

1. 豚肉は広げた状態でAに10分つけ込む。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
3. 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、1の豚肉を1枚ずつ広げて入れ、両面をきつね色に焼き上げる。

●詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

豚丼

材料(2人分)

- 豚ロース薄切り肉……300g
- A
  - しょうゆ……カップ1/4
  - みりん……カップ1/4
  - 砂糖……大さじ3
- サラダ油……大さじ1
- ごはん……丼2杯分

作りかた

1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
2. 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、豚肉を広げて両面を焼き、Aの調味料を入れ煮からめる。丼にごはんを盛り、豚肉をのせる。

かつおのたたき

材料(2人分)

- かつお……1節
- サラダ油……大さじ1
- 氷水……適量
- 塩……適量
- レモン汁……適量
- にんにく(スライス)……1かけ

作りかた

1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
2. 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、かつおを入れ全面を焼きつける。
3. フライパンからかつおを取り出し、氷水を入れたボウルに浸す。
4. かつおが冷えたら、取り出してお好みの厚さに切り分ける。
5. 塩とレモン汁をかけ、お好みでスライスしたにんにくをのせる。

お好み焼き

材料(2枚分)

キャベツ(千切り)……100g
長ねぎ(小口切り)……1/2本
豚バラ肉……40g
いか(短冊切り)……40g
むきえび……30g
天かす……大さじ2
薄力粉……100g
和風だしの素……小さじ1
卵……1個
長いも(すりおろし)……50g
水……100mL
サラダ油……大さじ2

お好みソース……適量
紅しょうが……適量
マヨネーズ……適量
削りぶし……適量
青のり……適量

作りかた

1 ボウルに薄力粉、だしの素、溶き卵、長いもを入れ、水は少しずつダマにならないように混ぜ合わせる。(ダマがあったらダマをつぶすように混ぜ合わせる)
2 1にいか、むきえび、キャベツ、長ねぎ、天かすを加え混ぜ合わせる。
3 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、メニューの「焼き物」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
4 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、2の半分(1枚分)を流し入れて、その上に豚肉をのせ、裏面に焼き色が付いたら裏返し、中まで火を通す。
5 同様に2の残り分(1枚分)を焼く。

チヂミ

材料(2枚分)

<生地>
にら……1わ
赤唐辛子……小1本
薄力粉……150g
卵……1個
水……150mL
あさりむき身……100g
塩……少々
しょうゆ……大さじ1
ごま油……大さじ2

<たれ>
にんにく……小さじ1/2かけ
長ねぎ……適量
しょう油……大さじ3
白すりごま……大さじ1
赤唐辛子……小1本

作りかた

1 にらは長さ4cmに切り、赤唐辛子は小口切りにする。ボウルに薄力粉、卵を入れ、水を少量ずつ加えながら混ぜ、にら、赤唐辛子、あさりのむき身、塩、しょうゆを加えてよく混ぜる。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、ごま油大さじ1を入れて、メニューの「焼き物」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、フライパンに1の半分を流し入れて両面を焼く。
4 たれは、にんにくをすりおろし、長ねぎはみじん切りにして、他の材料と混ぜ合わせる。

焼きもち

材料(4個分)

切りもち……4個

作りかた

1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「焼き物」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
2 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、もちを入れふたをする。
3 焼き色が付いたら裏返してふたをし、やわらかくなるまで焼く。

チャーハン

材料(2人分)

ごはん……300g
チャーシュー(あらみじん切り)……60g
長ねぎ(小口切り)……1/2本
卵……2個
塩・こしょう……各少々
鶏がらスープの素(粉末)……小さじ1
しょうゆ……小さじ1
サラダ油……大さじ1 1/2

作りかた

1 深めの容器に卵を割りほぐし、ごはんとよく合わせておく。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、長ねぎ、チャーシューと1の材料を入れいためる。
4 塩、こしょうと鶏がらスープの素を入れる。
5 フライパンの中央をあけ、しょうゆを入れ、チャーハン全体にからめる。

ガーリックトースト

材料(4枚分)

フランスパン(厚さ3.5cm)…4枚
にんにく……1かけ
ブロッコリー(みじん切り)…大さじ2
バター……15g

作りかた

1 バターは室温でやわらかくする。にんにくは半分にする。
2 ブロッコリーは、やわらかくしたバターと合わせる。
3 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「焼き物」「240」を選び、「スタート」キーを押す。
4 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、フランスパンを両面焼き、片面ににんにくをこすりつけ、2を塗り、塗った面を下にして軽く焼く。

適温調理「いため物」メニューで調理するレシピ

ゴーヤチャンプル

材料（2人分）

- ゴーヤ……1本
- サラダ油……大さじ1
- 豚バラ薄切り肉（一口大に切る）……50g
- もめん豆腐（一口大）……1/2丁
- 卵……1個

A
- しょうゆ……小さじ1
- 塩……小さじ1/3
- 酒……大さじ2
- 砂糖……小さじ1
- 和風だしの素……小さじ1
- 片栗粉……小さじ1
- 水……小さじ1

作りかた

1. ゴーヤを縦半分に切り、種とわたを取り、5mm幅の薄切りにして軽く塩をふり（分量外）、しんなりするまでおいた後、もみ洗いをして水けを切る。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
3. 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、豚バラ肉をいため、焼き色がついたら、ゴーヤ、豆腐の順にいため、Aの調味料を入れる。
4. 溶きほぐした卵を入れ、かき混ぜて軽く火を通す。

●詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

野菜いため

材料（1人分）

- 野菜ミックス……250g
- サラダ油……大さじ1
- 鶏がらスープの素……小さじ1
- 塩・こしょう……各少々

作りかた

1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、メニューの「いため物」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
2. 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、野菜ミックスを入れいためる。
3. 火が通ったら鶏がらスープの素、塩、こしょうを入れ、味を調える。

アクアパッツァ

材料（2人分）

- 切身魚（たい・赤魚・あじ・すずきなど1切れ80g）……2切れ
- 塩・こしょう……適量
- オリーブオイル……大さじ1
- にんにく（みじん切り）……1/2片
- あさり（殻付き）……200g
- プチトマト……6個
- 白ワイン……大さじ2
- 水……100mL
- ドライパセリ（盛付け用）……適量

作りかた

1. 魚に塩、こしょうをしておく。
2. あさりは塩水につけて砂出しをし、殻と殻をこすり合わせよく洗い、水けをきっておく。
3. フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブオイルとにんにくを入れて、メニューの「いため物」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
4. 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱され、にんにくの香りが出たら切身魚の両面に焼き色をつける。あさり、トマト、ワイン、水を入れ、ふたをする。
5. 沸騰したら、アップダウンキーで「130」に切り替えて1～2分加熱する。貝が開いたらふたを取り、煮汁をスプーンで魚にまわしかけ、煮汁に少しとろみがついたら加熱を止める。
6. お皿に盛り付けパセリを飾る。

鶏つくね

材料（2人分）

- 鶏ひき肉……300g
- サラダ油……大さじ1

A
- しょうゆ……小さじ1
- しょうが（みじん切り）……1片
- 卵黄……1個
- 万能ねぎ（小口切り）……10本
- 片栗粉……大さじ1

B
- しょうゆ……大さじ1
- 酒……大さじ1
- みりん……大さじ1
- 砂糖……大さじ2

作りかた

1. 鶏ひき肉に混ぜ合わせたAを加えよく混ぜ、12等分にしてそれぞれ厚み1cmの小判型にまとめる。（手にサラダ油をつけると肉をまとめやすくなる）
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、メニューの「いため物」「170」を選び、「スタート」キーを押す。
3. 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、1を入れてふたをし、焼き色がついたら裏返し、中まで火を通す。
4. Bをからめる。

焼きそば

材料(1人分)

- 焼きそば用めん(ソース付き)……1袋
- 野菜ミックス……約250g
- 豚薄切り肉……50g
- サラダ油……大さじ1
- 塩・こしょう……各少々

作りかた

1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
2. 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、豚肉、野菜ミックス、焼きそば用めんの順にいためる。
3. 最後にソース、塩、こしょうを加える。

焼きビーフン

材料(2人分)

- ビーフン……150g
- サラダ油……大さじ1
- にら……½わ
- 玉ねぎ……½個
- ピーマン……1個
- 焼き豚……50g
- しめじ……50g
- 卵……1個
- A
  - しょうゆ……小さじ½
  - 塩……小さじ½
  - 砂糖……小さじ¼
- ごま油……大さじ½
- 白いりごま……大さじ½

作りかた

1. ビーフンはお湯(分量外)で3～4分ゆでてざるにあげ、ボウルに入れ、ふたをして1分ほど蒸らし、サラダ油(分量外)を回し入れ混ぜておく。
2. にらは長さ3cmに切り、玉ねぎ、ピーマン、焼き豚は細切りにする。
3. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
4. 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、焼き豚、玉ねぎ、しめじ、ピーマンを入れていため、ビーフンを加えていため合わせる。
5. Aの調味料を加える。
6. 溶き卵を入れて、にらを加えて混ぜる。
7. ごま油を回しかけ、白いりごまを散らす。

トッポギ

材料(2人分)

- トッポギ……200g
- 玉ねぎ……¼個
- キャベツ……1枚
- にんじん……50g
- いんげん……5本
- サラダ油……大さじ1
- A
  - しょうゆ……大さじ2
  - コチュジャン……大さじ2
  - 砂糖……大さじ2
  - 水……50mL

作りかた

1. 玉ねぎは薄切り、キャベツは一口大に切る。にんじんはいちょう切りにし、いんげんは長さ5cmに切る。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「いため物」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
3. 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、玉ねぎ、にんじん、いんげんをいためる。
4. トッポギも加え、Aの調味料をまわし入れてよく混ぜ、キャベツを入れていため、ふたをし、アップダウンキーで「120」に切り替えて、トッポギがやわらかくなるまでときどきかきまぜながら蒸し煮にする。

チキンソテー

材料(2人分)

- 鶏もも肉(1枚約100g)……2枚
- レモン……1個
- ローズマリー……2枝
- 塩・こしょう……各少々
- にんにく(薄切りスライス)……1かけ
- オリーブ油……大さじ1

作りかた

1. 鶏もも肉は厚みのあるところには切り目を入れて、フォークで穴をあけ、厚みを整え、塩、こしょうをふる。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油とにんにく、ローズマリーを入れ、メニューの「いため物」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
3. 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱され、にんにく、ローズマリーは香りが出たら取り出し、鶏もも肉の皮面を下にして焼く。(肉は反らないように押さえつけるとよい)
4. 焼き色が付いたら裏返し、中まで火を通す。
5. レモンを添える。

ポークソテー

材料(2人分)

- 豚ロース肉(1枚約100g)……2枚
- 塩・こしょう……各少々
- サラダ油……大さじ1½
- 薄力粉……大さじ2
- A
  - しょうゆ……大さじ1
  - みりん……大さじ1½
  - バター……8g

作りかた

1. 豚ロース肉は筋に切り目を入れて、全体を軽くたたき、塩、こしょうをふり、薄力粉をまぶす。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「いため物」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
3. 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、1の豚肉を入れ、焼き色が付いたら裏返し、中まで火を通し、豚肉を取り出す。
4. キッチンペーパーなどでフライパンの汚れを拭き取り、Aを入れ、ソースを作る。

白身魚のソテー

材料(4人分)

- たい……4切れ
- にんにく(みじん切り)……小2かけ
- パン粉……大さじ4
- オリーブ油……大さじ4
- 粒マスタード……小さじ4
- 塩・こしょう……適量

作りかた

1. たいに塩、こしょうをふる。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れ、メニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
3. 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、にんにく、パン粉をいため、フライパンのわきに寄せる。
4. たいを入れ、たいに焼き色が付いたら裏返し、粒マスタードを塗り、いためたパン粉をたいにのせ、中まで火を通す。

八宝菜

材料（2人分）

- 豚ロース薄切り肉……100g
- むきえび(大)……50g
- いか(皮をむいたもの)……100g
- 干ししいたけ……3枚
- にんじん……30g
- ゆでたけのこ……50g
- 白菜……200g
- さやえんどう……8枚
- A
  - しょうが汁……小さじ½
  - 酒……小さじ1
  - 塩……少々
- B
  - 酒……大さじ½
  - 塩……少々
  - 片栗粉……大さじ½
- C
  - にんにく(みじん切り)…½片
  - しょうが(みじん切り)…小1かけ
- D
  - 酒……大さじ1
  - 塩……小さじ½
  - 鶏がらスープの素…小さじ½
  - 水……カップ½
- サラダ油……大さじ2
- ごま油……小さじ1
- 片栗粉……小さじ2
- 水……小さじ2

作りかた

<肉・魚介の下ごしらえ>

1 豚肉は3cmに切り、Aを混ぜておく。
2 えびは背わたをとり、いかは一口大に花切りにする。
3 ボールに、えび、いかを合わせBを混ぜる。えびといかを湯通しする。

<野菜の下ごしらえ>

4 干ししいたけは、もどして3つに切り、にんじん、ゆでたけのこ、白菜は一口大に短冊切りにする。
にんじん、さやえんどうは下ゆでしておく。
5 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、メニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
6 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、Cの材料を入れ、豚肉、えび、いか、野菜の順にいため、火が通ったらDの調味料を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を回しかける。

えびチリ

材料（4人分）

- えび……400g
- 片栗粉……大さじ1
- サラダ油……大さじ3
- 豆板醤……小さじ1
- A
  - ねぎ(みじん切り)……½本
  - にんにく(みじん切り)…½片
  - しょうが(みじん切り)…小1片
- B
  - トマトケチャップ…大さじ3
  - 酒……大さじ1
  - 砂糖……小さじ2
  - しょうゆ……小さじ2
  - 水……カップ½
  - 鶏がらスープの素…小さじ½
- C
  - 片栗粉……小さじ2
  - 水……小さじ2

作りかた

1 えびは尾の一節を残し殻をむき、包丁で背に切り目を入れて背わたを取る。水けをふきとり、片栗粉大さじ1をまぶしておく。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ2を入れて、メニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、えびを入れていためる。
4 えびが色づいたら、いったん取り出し、キッチンペーパーでフライパンの汚れを取り、油大さじ1とAの薬味を入れてから豆板醤を入れいためる。
5 Bの調味料を加え、煮立ったら、えびを戻し入れ混ぜ合わせる。
6 Cの水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。

●詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

マーボー豆腐

材料（2人分）

- もめん豆腐(一口大)…1丁(300g)
- 豚ひき肉……100g
- A
  - ねぎ(みじん切り)……½本
  - にんにく(みじん切り)…½かけ
  - しょうが(みじん切り)…1かけ
- 豆板醤……小さじ½
- サラダ油……大さじ1
- B
  - 甜麺醤(テンメンジャン)…大さじ1
  - 酒……大さじ2
  - しょうゆ……大さじ1
  - 砂糖……小さじ½
  - 鶏がらスープの素…小さじ½
  - 水……カップ½
- C
  - 片栗粉……小さじ2
  - 水……小さじ2
- ごま油……大さじ⅔

作りかた

1 さいの目に切った豆腐は熱湯にくぐらせ湯通ししておく。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、Aを入れ、豆板醤と豚ひき肉をいため、肉がポロポロになったらBの調味料と豆腐を加え混ぜながら全体に火を通す。
4 Cの水溶き片栗粉を加えとろみが付いたら、ごま油を加える。

チンジャオロウスー

材料（2人分）

- 牛肉(細切り)……150g
- ピーマン……2個
- 赤パプリカ……1個
- ゆでたけのこ(細切り)……30g
- 生しいたけ(薄切り)……2枚
- しょうが(みじん切り)……3g
- A
  - しょうゆ……大さじ½
  - 片栗粉……小さじ1強
  - ごま油……大さじ½
- サラダ油……大さじ1
- B
  - オイスターソース…大さじ½
  - しょうゆ……大さじ½
  - 塩……少々
  - 砂糖……小さじ½
  - 酒……大さじ½
  - 片栗粉……小さじ⅓
  - 水……大さじ1
- ごま油……小さじ1

作りかた

1 牛肉にAで下味をつける。
2 ピーマンと赤パプリカのヘタと種を取り細切りにし、ゆでたけのこを細切り、生しいたけを薄切りにする。
3 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油とみじん切りにしたしょうがを入れてメニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
4 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら1を加えていためる。
5 牛肉の色がかわったら2のピーマン、赤パプリカ、たけのこ、生しいたけの順に加えていためる。
6 火が通ったらBを混ぜて加える。
7 最後にごま油を回しかける。

空芯菜とにんにくのいため物

材料（2人分）

- 空芯菜……150g
- サラダ油……大さじ2
- A
  - たかのツメ(輪切り)……1本
  - にんにく(薄切り)……1片
- B
  - 酒……大さじ1
  - 塩・こしょう……各少々

作りかた

1 空芯菜はさっと水洗いし、葉と茎に分け、それぞれ4〜5cmの長さに切る。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油とAを入れて、メニューの「いため物」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら1の茎を入れていため、色が変わったら1の葉を入れて手早くいため、Bで味を調える。

大豆のキーマカレー

材料(2人分)

合いびき肉……80g
玉ねぎ(みじん切り)……1/4個
大豆(ゆで)……60g
枝豆(ゆで)……50g
しょうが(みじん切り)……5g
レーズン……10g
オリーブ油……大さじ1
カレールー……1片
ケチャップ……大さじ1
水……カップ3/4
塩・こしょう……各少々
ガラムマサラ……少々
<半熟卵>
卵……2個

作りかた

1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れて、メニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
2 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、しょうがと玉ねぎを入れ、いため、半透明になったら、合いびき肉を入れ、ポロポロになるまでいためる。
3 カレールー、水、ケチャップ、レーズン、大豆を加え煮立たせる。(カレールーの種類により、味が異なるため、お好みにより水の量を調整する)
4 水分がとんだら塩、こしょうで味を調え、ガラムマサラを加え、出来上がり直前に枝豆を加える。
<半熟卵>
5 お湯を沸騰させて、卵を入れて、7~8分ゆでる。

ハッシュドビーフ

材料(2人分)

サラダ油……大さじ1
玉ねぎ(くし形切り)……300g
牛薄切り肉(5cm幅に切る)……200g
水……500mL
市販のルー……100g

作りかた

1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニュー「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
2 表示部に「適温」が表示され、適温に加熱されたら玉ねぎを透き通るまでいため、次に肉をいため、肉の色が変わったら水を入れる。
3 水が沸騰したら、アップダウンキーで「120」に切り替えてふたをする。ときどきかき混ぜながら15分煮込む。
4 ふたを取り、ルーを入れ溶かす。
さらにときどきかき混ぜながら5~10分煮込む。

大豆とひじきの煮物

材料(4人分)

サラダ油……大さじ1
にんじん(千切り)……30g
芽ひじき(乾燥したものを水で戻す)……(乾燥した状態で)20g
水煮大豆……200g
さつまあげ(半分に切り5mm幅)……1枚

A
だし汁……150mL
砂糖……大さじ2
酒・みりん……各大さじ1
しょうゆ……大さじ2½

作りかた

1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、メニュー「いため物」「200」を選び「スタート」キーを押す。
2 表示部に「適温」が表示され、適温に加熱されたら、にんじん、ひじき、大豆、さつまあげをいため、Aの調味料を入れる。
3 沸騰したら、アップダウンキーで「120」に切り替えてふたをする。ときどきかき混ぜながら15分加熱する。

ピザ

材料(4枚分)

強力粉……200g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)……3g
塩……小さじ½
ぬるま湯(35℃)……約125mL
オリーブ油……大さじ½
ピーマン(輪切り)……1個
ベーコン(千切り)……2枚
玉ねぎ(薄切り)……½個
ピザ用チーズ……適量
ピザ用ソース……適量

作りかた

1 ポリ袋に強力粉、ドライイースト、塩、ぬるま湯、オリーブ油を入れ、ポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ、6~8分よくこねる。(この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる)
2 粉のかたまりがなくなり、生地が袋から離れて1つになったら、そのまま室温で一次発酵させる。(1.2~1.5倍になるのが目安)
3 打ち粉をしたのし台に、生地を袋から出してガス抜きし、4等分にして、丸めて約10分休ませる。(ベンチタイム)
4 3の1枚分の生地を直径22cmくらいに薄くのばし、フォークで穴をあける。(生地は、焼く直前にのばす)
5 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
6 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、4の生地1枚分を入れ、ふたをする。
7 裏面に焼き色が付いたら6の生地を裏返し、ソースをぬり、玉ねぎ、ピーマン、ベーコン、チーズを並べ、ふたをして焼き上げる。

彩り温野菜 バーニャカウダソース

材料(4人分)

赤パプリカ……1個
黄パプリカ……1個
ブロッコリー(一口大に切る)……1個
かぼちゃ(5mm幅の薄切り)……4枚
じゃがいも(5mm幅の薄切り)……1個
アスパラ……2本
ズッキーニ(7mm幅の輪切り)……8枚
オリーブ油……大さじ2
塩……小さじ1
水……大さじ3
<バーニャカウダソース>
アンチョビ(みじん切り)……半缶
にんにく(みじん切り)……2片
オリーブ油……カップ½
生クリーム(乳脂肪率40%以上)……大さじ1

作りかた

1 赤パプリカ、黄パプリカをくし形で1/6に切り、綿をそぎ落とす。
2 アスパラの根元を落として硬いところの皮をむき、1/3に切る。
3 カットした野菜を洗い、オリーブ油大さじ1と一緒に袋に入れて混ぜ合わせる。
4 フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油大さじ1を入れて、メニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
5 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、フライパンにかぼちゃ、じゃがいもを入れ、その上にズッキーニ、ブロッコリー、アスパラ、赤パプリカ、黄パプリカの順に入れる。
6 フライパンに塩と水を加え、フタをして約3分蒸らす。
7 3分たったら、「切」キーを押し、そのままの状態で2分余熱で蒸らす。
<バーニャカウダソース>
8 アンチョビと生クリームを混ぜ合わせる。
9 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、「弱火」で煮込む。
10 にんにくがきつね色になったら「切」キーを押して余熱で温める。にんにくが人肌くらいに冷めたら8を加え、分離しないように混ぜ合わせる。

ローストビーフ

材料(作りやすい分量)

サラダ油……………………大さじ1
牛肉(ローストビーフ用直径約6cm)
……………………………………400ｇ

A
- にんにく(すりおろす)……1片
- 塩・こしょう…………各少々
- サラダ油…………小さじ½

作りかた

1 牛肉にAをこすりつける。(焼く30分前に冷蔵庫から出し、室温に戻す)
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、油を入れて、メニュー「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
表示部に「適温」が表示され、適温に加熱されたら1の牛肉に焼き色をつける。
3 全面に焼き色がついたら、アップダウンキーで「120」に切り替えて、ふたをして10分～15分途中上下を返し加熱する。
「切」キーを押しそのまま10分放置する。
4 粗熱が取れたら薄くきり、わさびじょうゆやごま油と塩をつけて食べる。

ハンバーグ

材料(4個分)

バター……………………………15g
玉ねぎ(みじん切り)………100g

A
- 合びき肉……………300g
- パン粉…………………20g
- 牛乳………………大さじ3
- 卵…………………………1個
- 塩……………小さじ½弱
- こしょう・ナツメグ‥各少々

サラダ油………………大さじ1
トマトケチャップ………適量
ウスターソース…………適量

作りかた

1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、「弱火」～「中火」に加熱しバターを溶かして玉ねぎが透き通るまでいためる。
2 1の粗熱を取り、Aに加えてよく混ぜ4等分する。
3 手にサラダ油(分量外)をつけ、2を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませる。
4 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ1を入れ、メニュー「いため物」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
5 表示部に「適温」が表示し、適温に加熱されたら、3を入れ、片面に焼き色がついたら裏返してふたをし、アップダウンキーで「140」に切り替えて、中まで火を通す。
6 トマトケチャップ、ウスターソースを合わせ、ソースをつくる。

チーズリゾット

材料(4人分)

オリーブ油……………大さじ1
にんにく(みじん切り)……½片
玉ねぎ(みじん切り)………100ｇ
バター…………………………20ｇ
お米(洗ってざるにあげておく)
……………………………1.5カップ

白ワイン…………………100mL

A
- コンソメ(熱湯に入れ溶かしておく)
……………………………1個
- 熱湯…………………700mL

パルメザンチーズ(粉末)……50ｇ
塩・こしょう……………………少々

作りかた

1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油、にんにくを入れ、メニュー「いため物」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
2 表示部に「適温」が表示され、適温に加熱されたら玉ねぎをいためる。透き通ったら、さらにバターを溶かしお米をいためる。
3 お米が透き通ったら、ワインを入れ温めたAをお米がかぶるくらい入れる。
4 沸騰したら、アップダウンキーで「120」に切り替えて、残りのAを2回に分け入れ、時々かき混ぜながら15～20分煮る。
5 お米がアルデンテ(お米の中心に少し芯が残るくらい)になったら「切」キーを押す。チーズを加え、塩、こしょうで味を調える。

シーフードピラフ

材料(4人分)

バター………………………………20ｇ
玉ねぎ(みじん切り)………100ｇ
にんじん(みじん切り)………50ｇ
お米(洗ってざるにあげておく)
………………………………2カップ
水…………………………………480mL

A
- 塩……………………………小さじ1
- こしょう…………………………少々
- コンソメ(顆粒)……大さじ1

シーフードミックス(冷凍)
(解凍して真水で洗う)…………200ｇ
グリンピース…………………25ｇ

作りかた

1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニュー「いため物」「180」を選び、「スタート」キーを押す。表示部に「適温」が表示されたら、バターを溶かし、玉ねぎ、にんじん、お米をいためる。お米が透き通ったら水とAを入れる。
2 沸騰したら1分かき混ぜ、アップダウンキーで「120」に切り替えてシーフードミックスとグリンピースを上に盛り付け、ふたをして10～15分加熱する。
3 「切」キーを押し10分蒸らす。

たいごはん

設定温度の目安
180℃▶120℃

材料(4人分)

サラダ油…………………大さじ1
しめじ…………………………100ｇ
にんじん(短冊切り)…………80ｇ
お米(洗ってざるにあげておく)
………………………………2カップ
たい(刺身用のサクを一口大に切っておく)
……………………………………200ｇ

A
- だし汁………………500mL
- しょうゆ……………大さじ1
- 酒………………………大さじ2
- 塩……………………小さじ⅓

万能ねぎ(小口切り)…………少々
しょうが(千切り)…………30ｇ

作りかた

1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、油大さじ1を入れて、メニューの「卵焼き」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、にんじん、しめじをいためる。
2 お米を入れ透き通るまでいため、Aを加えかき混ぜ、さらに沸騰したら1分かき混ぜる。
3 アップダウンキーで「120」に切り替えて、たいとしょうがの半量をのせふたをして10～15分加熱する。
4 「切」キーを押し、そのまま10分蒸らす。
5 万能ねぎと残りのしょうがを散らす。

調理のこつ

●お米の量は1カップ180mLです。

●シーフードピラフとたいごはんはしっかりとお米を加熱するため、指定のフライパン・鍋でも鍋底の直径が12～20cmのフライパン・鍋を使用してください。

クレープ・シュゼット

材料(6〜8枚分)

<生地>
薄力粉 ……………………80g
グラニュー糖 …………30g
卵 ……………………………2個
牛乳 …………………200mL
バター(溶かしたもの) ………20g

<ソース>
バター ……………………20g
100%オレンジジュース
……………………………80mL
グラニュー糖 …………30g
オレンジ果肉
………………オレンジ1個分

オレンジ果肉の切り取りかた

❶オレンジの上と下を切り落とす。
❷オレンジを立てて、包丁でオレンジのカーブにそいながら、皮を少しずつ削ぎ落とす。(皮や渋皮が残らないよう、丁寧に削ぎ落とす)
❸房の薄皮ぎりぎりのところに包丁を斜めに入れる。房の反対側も同じように包丁を斜めに入れ、果肉だけを切り取る。

作りかた

<生地>
1 ボウルに薄力粉とグラニュー糖を入れ、卵を加えて混ぜ合わせる。
2 人肌に温めた牛乳と溶かしバターを入れ、混ぜる。
3 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「170」を選び、「スタート」キーを押す。
4 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、生地を入れ両面を焼く。

<ソース>
5 フライパンにバター、オレンジジュース、グラニュー糖を入れる。
6 5のフライパンをIHヒーターの中央に置き、火力「強火」にて加熱し、全体が沸騰してバターが溶けたら火力「弱火」にする。
7 6のフライパンに4つ折りにしたクレープを並べ、クレープにスプーンでソースをまわしかけながら煮る。
8 軽く煮込んでソースがクレープにしみこんだらフライパンから取り出し、残りのクレープを並べて同様に煮込む。オレンジ果肉を、クレープの上に飾る。

●詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

卵焼き

材料(2人分)

卵 ……………………………4個
A
- 水 …………………50mL
- 和風だし ………小さじ¼
- 砂糖 ………………大さじ1
- 塩 ……………………少々

サラダ油 ………………大さじ2

作りかた

1 卵をよく溶いておき、Aを混ぜ合わせる。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、メニューの「卵焼き」「170」を選び、「スタート」キーを押す。
3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、油をフライパン全体に広げ、なじませてから、1を¼量くらい流し入れる。半熟程度になったら向こう側から折りたたむ。
4 空いているところにサラダ油をひき、1を¼量くらい流し入れ、これを繰り返す。

目玉焼き

材料(1人分)

卵 ……………………………2個
サラダ油 ………………大さじ1
水 ……………………………大さじ1

作りかた

1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「卵焼き」「170」を選び、「スタート」キーを押す。
2 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、卵を割り入れて水を入れ、ふたをする。

オムレツ

材料(2人分)

卵 ……………………………4個
A
- 牛乳 ………………大さじ2
- 塩・こしょう ………各少々

サラダ油 ……………………適量
バター ………………大さじ2

作りかた

1 ボウルに卵を割りほぐし、Aを入れて混ぜ合わせる。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「卵焼き」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、バターを入れて溶かし、全体に広げ、卵を一気に流し込み、円を描くように全体を大きく混ぜる。
4 半熟状態になって、フライパンの底にくっつかなければ、フライパンの手前を持ち上げて傾け、卵を手前にたたみ込み、木の葉形に整える。

スクランブルエッグ

材料(2人分)

卵 ……………………………3個
生クリームまたは牛乳
……………………………50mL
砂糖 …………………………少々
塩・こしょう ………………適量
バター(室温に戻す) …………5g
サラダ油 ………………大さじ1

作りかた

1 ボウルに卵を溶きほぐして入れ、砂糖、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせる。
2 良く混ざったら、生クリーム、または、牛乳、バターを加える。
3 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、メニューの「卵焼き」「160」を選び、「スタート」キーを押す。
4 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、ボウルからフライパンに2を流し入れ、耐熱べらを使って全体を大きくかき混ぜながらお好みの固さになるまで加熱する。

●詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

フレンチトースト

材料(4枚分)

フランスパン(厚さ1.5～2cm)……4枚
バター……20g
A 牛乳……カップ1/2
A 砂糖……大さじ1/2
A 卵……1個

作りかた

1 Aを混ぜ、フランスパンを浸しておく。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、バターを溶かし、1のパンの両面を焼く。

ホワイトソース

材料(1.5カップ分)(マカロニグラタン2皿分)

バター……25g
薄力粉……20g
牛乳……300mL
塩・こしょう……各少々

材料(2カップ分)(ホワイトシチュー・野菜のグラタン用)

バター……40g
薄力粉……30g
牛乳……400mL
塩・こしょう……各少々

作りかた

1 牛乳に、塩、こしょうを入れて混ぜる。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、バターを入れて、メニューの「卵焼き」「120」を選び、「スタート」キーを押す。
3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されバターが溶けたら薄力粉を入れ、耐熱べらを使い、粉っぽい感じが無くなるまでよくいためる。(2～3分)
4 3に1を入れ、ダマにならないよう、最初の1～2分は手早くかき混ぜ、とろみがつくまでかき混ぜ、加熱を止める。とろみは、耐熱べらでフライパンをなぞると線が残るくらいを目安にする。

●詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

スパゲティペペロンチーノ

材料(2人分)

スパゲティ(乾麺)……200g
水……2L
塩……小さじ2
オリーブオイル……大さじ2
にんにく……1片
赤唐辛子……1本
塩……小さじ1/2

作りかた

1 にんにくはみじん切りにする、赤唐辛子は半分に切り、種を取る。
2 鍋に水2Lを入れ、「強火」で加熱する。
3 沸騰したら、塩とスパゲティを入れ、ときどきかき混ぜながら「弱火」～「中火」でゆでる。(ゆで時間は、スパゲティの袋に記載されている時間)ゆで汁を大さじ3杯残して、スパゲティはザルに上げておく。
4 フライパンをIHヒーターの中央に置き、フライパンにオリーブオイルとにんにく、赤唐辛子を均一に広げて入れ、メニューの「卵焼き」「130」を選び、「スタート」キーを押す。
5 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、にんにくと赤唐辛子を動かし始め、にんにくが薄茶色になるまでいためる。
6 5に塩、ゆで汁を加えて手早くかき混ぜ、液が白っぽくなったら、3のスパゲティを加える。アップダウンキーで「180」に切り替えて、煮詰めながらよく混ぜる。全体が混ざったら、加熱を止める。

スパゲティカルボナーラ

材料(2人分)

A 全卵……2個
A パルメザンチーズ(粉末)……20g
A 牛乳……50mL
A 粗引き黒こしょう……小さじ1/4
A 塩……小さじ1/3
スパゲティ(乾麺)……200g
水……2L
塩……小さじ2
オリーブオイル……大さじ2
ベーコン……50g

●調理の前にぬれふきんを準備してください。

作りかた

1 ベーコンは、1cm幅に切る。材料Aを粉っぽさがなくなるまでよく混ぜておく。
2 鍋に水2Lを入れ、「強火」で加熱する。
3 沸騰したら、塩とスパゲティを入れ、ときどきかき混ぜながら「弱火」～「中火」でゆでる。(ゆで時間は、スパゲティの袋に記載されている時間)ゆで汁を大さじ3杯残して、スパゲティはザルに上げておく。
4 フライパンをIHヒーターの中央に置き、フライパンにオリーブオイルとベーコンを均一に広げて入れ、メニューの「卵焼き」「130」を選び「スタート」を押す。
5 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、ベーコンを動かし始め、少し縮れた感じになるまでじっくりいためる。
6 ベーコンから脂が出て来たら、ゆで上がったスパゲティとゆで汁を加える。全体が混ざったら、加熱を止める。
7 ぬれふきんの上に、フライパンごと置く。Aの卵液を入れ、手早く混ぜ合わせる。

※卵液が残り、とろみがつかない場合は、フライパンをＩＨヒーターに戻し、予熱を利用して混ぜてください。

●詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

スパゲティペスカトーレ

材料(2人分)

スパゲティ(乾麺)……200g
水……2L
塩……小さじ2
オリーブオイル……大さじ2
玉ねぎ……中1/8個
にんにく……1片
シーフードミックス(冷凍)(解凍して真水で洗う)……120g
あさり(水煮缶)(身と汁に分けておく)
　あさりの身……50g
　あさりの水煮缶の汁……50mL
白ワイン……50mL
トマト(水煮缶 カットタイプ)……200g
塩……小さじ1/2
粗引き黒こしょう……少々

作りかた

1 玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
2 鍋に水2Lを入れ、「強火」で加熱する。
3 沸騰したら、塩とスパゲティを入れ、ときどきかき混ぜながら「弱火」～「中火」でゆでる。(ゆで時間は、スパゲティの袋に記載されている時間)ゆで汁を大さじ3杯残して、スパゲティはザルに上げておく。
4 フライパンをIHヒーターの中央に置き、フライパンにオリーブオイルと玉ねぎ、にんにくを均一に広げて入れ、メニューの「卵焼き」「130」を選び、「スタート」キーを押す。
5 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、玉ねぎとにんにくを動かし始め、にんにくが薄茶色になるまでいため、トマトの水煮缶、塩、あさりの汁を入れる。ぐつぐつと煮立ったら、シーフードミックス、あさりの身、白ワインを入れる。
6 ソースが加熱されて少し煮詰まったら、ゆで上がったスパゲティとゆで汁を加え、汁気がなくなったら、粗引き黒こしょうで味を整えて、加熱を止める。

調理のこつ

●オリーブオイルとベーコンや玉ねぎなどは、一緒に低い温度から加熱することで、オリーブオイルに旨みを移します。
フライパンの上に均一に広げたベーコンや玉ねぎなどは、適温になるまで動かさないでください。(鍋の温度が正しく検知できない場合があります)

シュウマイの野菜蒸し

材料(15個分)

シューマイの皮 …………15枚

A
- 豚ひき肉 …………100g
- えび(みじん切り)……100g
- 玉ねぎ(みじん切り)‥100g
- 干ししいたけ(水で戻してみじん切り) …………(乾燥した状態で)20g
- しょうが汁 ………………小さじ½
- しょうゆ …………小さじ1
- ごま油…………小さじ½
- 塩 ……………………小さじ⅓
- 片栗粉 ……大さじ1と⅓

キャベツ(千切り) …………200g
もやし ……………………………100g
にんじん(千切り) ……………50g
水……………………………150mL

作りかた

1 Aの材料を合わせてよく混ぜ、シュウマイの皮で包む。(15個分)
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、フライパンにキャベツ、もやし、にんじんを平らに敷く。その上にシュウマイ15個を並べる。
4 フライパンの側面から、水150mLを入れ、ふたをする。蒸気が上がったら、アップダウンキーで「130」に切り替えて約7分加熱する。
5 お好みでドレッシング、ポン酢しょうゆ、からし醤油などをつけて食べる。

ショウロンポウの野菜蒸し

材料（12個分）

(皮)

A
- 強力粉 ……………………50g
- 薄力粉 ……………………50g
- 塩 ………………小さじ1/2
- 水…………………………50mL
- ごま油…………小さじ1/3

打ち粉(強力粉) ………………適量

(あん)

C
- 豚ひき肉…………100g
- しょうが(すりおろし)……5g
- オイスターソース…小さじ1
- 砂糖 ……………………小さじ1
- 酒 ………………………小さじ1
- ごま油…………………小さじ1
- 万能ねぎ(小口切り)……3本

(スープ)

粉ゼラチン…………………… 4g
水 ……………………………20mL

B
- 熱湯…………………………80mL
- 鶏ガラスープの素‥小さじ1

キャベツ(千切り)…………200g
もやし……………………………100g
人参(千切り)……………………50g
水………………………………150mL

作りかた

1 Aの材料をポリ袋に入れこねる。表面が滑らかになったら、袋に入れたまま30分ほど生地を寝かせる。
生地を棒状に伸ばし12等分し丸め、打ち粉をつけながら麺棒で直径9cmくらいに伸ばす。
2 粉ゼラチンを水20mLでふやかし、Bに溶かして、冷やし固めておく。固まったら細かくくずす。
3 Cの材料を合わせてこね、2を加えて混ぜ、12等分する。皮の中央にあんをのせ、中央に向かってひだをとりながら包み、最後にしっかりとつまんで閉る。
4 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニュー「卵焼き」「180」を選び、「スタート」キーを押す。表示部に「適温」が表示され、適温に加熱されたら、キャベツ、もやし、にんじんを敷きその上にショウロンポウを並べ、フライパンのふちから水150mLを入れふたをする。
5 蒸気が上がったらアップダウンキーで「130」に切り替えて約6分加熱する。
6 お好みでドレッシング、ポン酢しょうゆ、酢しょうゆなどをつけて食べる。

調理のこつ
●もやし、にんじんをアスパラガス、ブロッコリーなど他の野菜に変えても良いでしょう。

生ざけの野菜蒸し

材料(4人分)

生ざけ(1切れ 80g)…………4切れ
塩・こしょう…………………各少々
キャベツ(千切り)…………200g
もやし……………………………100g
にんじん(千切り)……………50g
水 ……………………………150mL

作りかた

1 生ざけに塩、こしょうをする。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「180」を選び、「スタート」キーを押す。表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、フライパンにキャベツ、もやし、にんじんを平らに敷く。その上に生ざけを並べる。
3 フライパンの側面から、水150mLを入れ、蓋をする。蒸気が上がったら、アップダウンキーで「130」に切り替えて、約10分加熱する。
4 お好みで市販のポン酢しょうゆなどをつけて食べる。

調理のこつ
●もやし、にんじんをアスパラガス、ブロッコリーなど他の野菜に変えても良いでしょう。

●詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

焼きギョウザ

材料(12個分)

白菜 ………………………………100g

A
- 豚ひき肉 ………………60g
- にら(みじん切り) ………20g
- 長ねぎ(みじん切り) ……15g
- にんにく(みじん切り) ……………………大½かけ
- しょうが(みじん切り) ……………………小½かけ
- 酒 ……………………大さじ½
- しょうゆ …………小さじ1
- ごま油 ………………小さじ1
- 塩・こしょう ……………少々

市販のギョウザの皮……12枚
サラダ油 ………………大さじ1

作りかた

1 白菜はみじん切りにし、塩(分量外)をふり、混ぜ合わせ、水が出たら水けをしぼる。
2 ボウルに1とAを入れ、粘りが出るまでよく練り、12等分する。
3 ギョウザの皮に2のたねをのせ、ヒダを取りながら包む。
4 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ1を入れ、メニュー「卵焼き」「160」を選び、「スタート」キーを押す。
5 表示部に「適温」が表示され適温に加熱されたら3の材料を並べ、水を100mL入れ、ふたをして中まで火を通す。
6 水がなくなってきたらアップダウンキーで「250」に切り替えて焼き上げる。

●詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

あさりの酒蒸し

材料（作りやすい分量）

あさり(殻つき) ……………400g
酒 ………………………………50mL
万能ねぎ(小口切り) …………6本

作りかた

1 あさりは塩水につけて砂出しをし、殻と殻をこすり合わせよく洗い水けをきっておく。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニュー「卵焼き」「130」を選び、「スタート」キーを押す。表示部に「適温」が表示され、適温に加熱されたらあさりと酒を入れふたをする。
3 貝の口が全部開いたら万能ねぎを入れ1分加熱する。

クリームパン

材料(作りやすい分量)

A
- 強力粉……150g
- 砂糖……大さじ1
- ドライイースト(顆粒)(予備発酵不要のもの)……小さじ1弱
- 塩……小さじ⅓

- ぬるま湯(約40℃)…90〜100mL
- バター(室温に戻す)……20g
- カスタードクリーム……適温レシピ1回分(8等分しておく)

作りかた

1 ポリ袋にAを入れ軽く混ぜ、ぬるま湯とバターを入れ10分間十分にこねる。
2 こねあがったらポリ袋に入れたまま室温に置き一次発酵させる。(目安は生地が1.5倍)
3 1次発酵後、ガス抜きをし8等分して丸め、ラップをかけ10分置く。(ベンチタイム)
4 生地を直径10cmに伸ばしカスタードクリームを包み、とじ目を下にしてオーブンシートの上に円形に並べ平らに押さえつける。ラップをかけ二次発酵させる。(目安は生地が1.5倍)
5 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニュー「卵焼き」「160」を選び、「スタート」キーを押す。表示部に「適温」が表示され適温に加熱されたら、ラップをはずした4を、オーブンシートごとフライパンにのせふたをする。
6 焼き色がついたら(10〜12分)裏返して約7分焼く。

●詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

シナモンロール

材料(作りやすい分量)

A
- 強力粉……200g
- 砂糖……大さじ2½
- ドライイースト(顆粒)(予備発酵不要のもの)……小さじ1
- 塩……小さじ½

- 牛乳(室温に戻す)……125〜135mL
- バター(室温に戻す)……30g
- グラニュー糖……40g
- シナモンパウダー……小さじ½

作りかた

1 ポリ袋にAを入れ軽く混ぜ、牛乳とバターを入れ約10分間十分にこねる。
2 こねあがったらポリ袋に入れたまま室温に置き一次発酵させる。(目安は生地が1.5倍)
3 1次発酵後、ガス抜きをし、1つにまとめて、ラップをかけ10分置く。(ベンチタイム)
4 めん棒で25cm四方に伸ばし、シナモンとグラニュー糖を巻き終わり2cm位残してふりかけ、巻く。タコ糸で8等分に切り分け、切り口を上に向けてオーブンシートの上に円形に並べ、ラップをかけ二次発酵させる。(目安は生地が1.5倍)
5 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニュー「卵焼き」「160」を選び、「スタート」キーを押す。表示部に「適温」が表示され適温に加熱されたら4をオーブンシートごとフライパンにのせふたをする。焼き色がついたら(10〜12分)裏返し7分焼く。

カスタードクリーム

材料(作りやすい分量)

- 卵黄……2個分
- 砂糖……40g
- 薄力粉……大さじ1
- コーンスターチ……大さじ1
- 牛乳……200mL
- バター……20g
- バニラエッセンス……少々

作りかた

1 ボウルに卵黄、砂糖を入れ、泡だて器で白っぽくなるまで混ぜ、薄力粉、コーンスターチを入れ、牛乳を加えながら混ぜる。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニュー「卵焼き」「120」を選び、「スタート」キーを押す。
表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら1を流し入れ、耐熱べらで底の方から絶えずかき混ぜながら、すくってぽってりと落ちる程度まで加熱する。
3 「切」キーを押し、バターを加え粗熱がとれたらバニラエッセンスを加える。

●詳しくは、DVD「調理のこつ」(クリームパン)をご覧ください。

蒸しパン

<抹茶>

材料(4個分)

A
- 薄力粉……60g
- 抹茶……5g
- ベーキングパウダー……小さじ⅔
- 砂糖……35g

牛乳(または水)…65mL
※トッピング(甘納豆・黒豆・ホワイトチョコレートなど)……30g

<コーヒー>

材料(4個分)

A
- 薄力粉……60g
- ベーキングパウダー……小さじ⅔
- 砂糖……35g

牛乳(または水)…55mL
※インスタントコーヒー(大さじ1の熱湯で溶く)……10g

<かぼちゃ>

材料(4個分)

A
- 薄力粉……60g
- ベーキングパウダー……小さじ⅔
- 砂糖……35g

牛乳(または水)…65mL
※かぼちゃ(茹でてつぶしたもの)……60g

<いちご>

材料(4個分)

A
- 薄力粉……60g
- ベーキングパウダー……小さじ⅔
- 砂糖……35g

牛乳(または水)…65mL
※いちごジャム(ソース)……30g

<ココア>

材料(4個分)

A
- 薄力粉……60g
- ココア……10g
- ベーキングパウダー……小さじ⅔
- 砂糖……35g

牛乳(または水)…65mL

作りかた

1 金属製のプリンカップに耐熱紙カップを入れ容器を準備する。
2 ボウルにAを入れ軽く混ぜ、牛乳を加えよく混ぜる。トッピング※などを加えて混ぜ、準備した容器に入れる。
3 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニュー「卵焼き」「130」を選び、「スタート」キーを押す。
表示部に「適温」が表示され、適温に加熱されたら、2を並べ水200mLをいれ、ふたをして約10分蒸す。

パンケーキ

材料(4枚分)

薄力粉……250g
ベーキングパウダー…小さじ1
塩……小さじ¼
砂糖……大さじ½
重曹……小さじ½
バター(溶かす)……20g
無糖ヨーグルト……250mL
卵……1個
牛乳……60mL
はちみつ……大さじ½

作りかた

1 ボウルに薄力粉、ベーキングパウダー、塩、砂糖、重曹を入れて混ぜておく。
2 1の中に溶かしたバター、無糖ヨーグルト、卵、牛乳、はちみつを入れ全体をよく混ぜ合わせ、5～10分おく。
3 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「160」を選び、「スタート」キーを押す。
4 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、生地を入れ両面を焼く。(ふたをするとふっくら早く仕上がる)

チーズケーキ

材料(直径約20cm、1個分)

クリームチーズ……200g
砂糖……70g
卵……2個
生クリーム……60mL
レモン汁……大さじ1
薄力粉……50g

作りかた

1 室温でやわらかくしたクリームチーズに砂糖を加えてなめらかになるまで混ぜ、卵を1個ずつ加えてもったりするまで泡立てる。
2 生クリーム、レモン汁を加えて混ぜ、ふるった薄力粉を加えて混ぜる。(1、2はハンドミキサーでもよい)
3 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「160」を選び、「スタート」キーを押す。
4 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、生地を流し入れ、ふたをする。
(ふたの代わりにアルミホイルでもよい)
(フライパンにオーブンシートを敷くと取り出しやすい)
5 20～25分くらい加熱する。

いちごソース

材料(1回に作りやすい量)

いちご(洗ってへたをとる)……250g
グラニュー糖……30g
レモン汁……大さじ1
はちみつ……大さじ1

作りかた

1 いちごはへたをつけたまま軽く洗う。
2 洗ったいちごのへたを落とし、縦½の大きさにカットする。
3 ボウルにいちごとグラニュー糖、レモン汁、はちみつを入れて3時間おく。浸透効果により、いちごから水分が出てくる。
4 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「140」を選び、「スタート」キーを押す。
5 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、3を入れる。
6 焦げないように、なべ底をまんべんなくかき混ぜながら、約5分煮込む。(いちごのつぶの大きさにより煮込み時間を調整する)
7 いちごの色が透明なあめ色になったら仕上げに目立つあくを取る。

どら焼き

材料(4個分)

<生地8枚分>
A 薄力粉……50g
A ベーキングパウダー……小さじ½
A 団子粉またはもち粉……50g
卵……1個
B 牛乳……50mL
B はちみつ……大さじ3
B みりん……大さじ1
B しょうゆ……小さじ½
<具>
つぶあん……120g(1個約30g)

作りかた

1 ボウルに材料Aを合わせ、卵を加えて混ぜ合わせる。この中に合わせたBの材料を少しずつ加える。(10分くらいおいて生地を休ませるとさらによい)
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「160」を選び、「スタート」キーを押す。
3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、生地を入れ両面を焼く。
(ふたをするとふっくら早く仕上がる)
4 焼きあがったら2枚の生地でつぶあんをはさむ。

和風米粉ワッフル

材料(8個分)

白玉粉……40g
水……45g
砂糖……15g
卵……½個(26g)
<具>
つぶあん……120g(1個約15g)

作りかた

1 ボウルに白玉粉と水を入れ、つぶがなくなるまで混ぜたら、砂糖、卵を順に加え混ぜる。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「160」を選び、「スタート」キーを押す。
3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、生地をだ円の形に流し入れ両面を焼く。(表面が乾く程度に焼き、焼き色がついたら裏返して10～20秒焼く)
(ふたをするとふっくら早く仕上がる)
4 生地でつぶあんを包む。
5 お好みでホイップクリームを包む。

バニラアイス

材料(作りやすい分量)

卵黄……3個分
砂糖……60g
牛乳……250mL
バニラエッセンス……少々
好みでラム酒……小さじ1
生クリーム……100mL

作りかた

1 ボウルに卵黄、砂糖を入れ白っぽくなるまでしっかりと混ぜ、そこに牛乳を少しずつ加える。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニュー「卵焼き」「120」を選び、「スタート」キーを押す。
表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら1を流し入れ、とろみがつくまで耐熱べらで絶えずかき混ぜる。(約3～4分)
3 2をボウルに移し底に氷水をあて冷まし、粗熱が取れたらバニラエッセンスやラム酒を好みで加える。
4 生クリームを六分立てし、3と混ぜて冷凍室で冷やし固める。